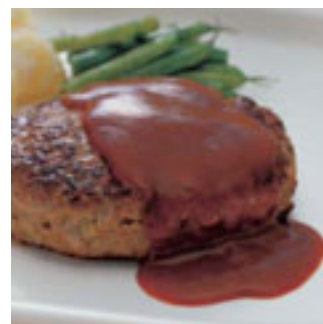


IH クッキングガイド



IHのレシピ集や詳しい情報が見られます。
<http://sumai.panasonic.jp/ihcook/>

煮る・煮込む
ゆでる・温める・蒸す 2

焼く・いためる 4

揚げる 6

グリルで焼く

●グリル調理の使い分け 8

●自動・手動 10

●温度設定 12

基本的なボタン操作 14

※写真はイメージのため、実際と多少異なります。
※操作ボタンの色は実際と異なることがあります、操作方法は同じです。



油は、炎がなくても温度が上がると発火するおそれがあります。
特に、揚げ物・いため物などは、使い方を誤ると発火することがありますので
ご注意ください。

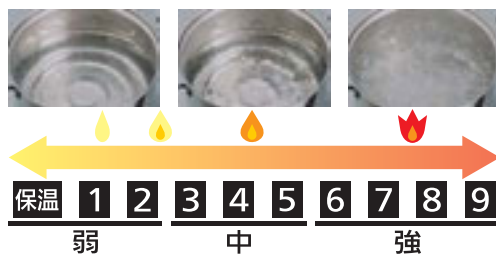
ご使用の前に、取扱説明書の「安全上のご注意」とIHクッキングガイドの
「必ずお守りください」(各ページ)を必ずお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

煮る・煮込む・ゆでる・温める・蒸す

調理のポイント

煮立ち具合を見て火加減を！

ガスでもIHでも、火加減は煮立ち具合を見て調節するもの。IHでは、鍋の材質によって火力感が変わります。（鉄・ホーロー▶ステンレス▶多層鍋▶アルミ・銅の順に弱くなる）
煮立ち具合を見ながら火力調節しましょう。



煮る
火力は上手に使い分け！
10段階の細かい調節ができます。



煮込む
長時間の煮込みには、必ずタイマーを使って。
約45分で切り忘れ自動OFFが働いて、通電が止まります。



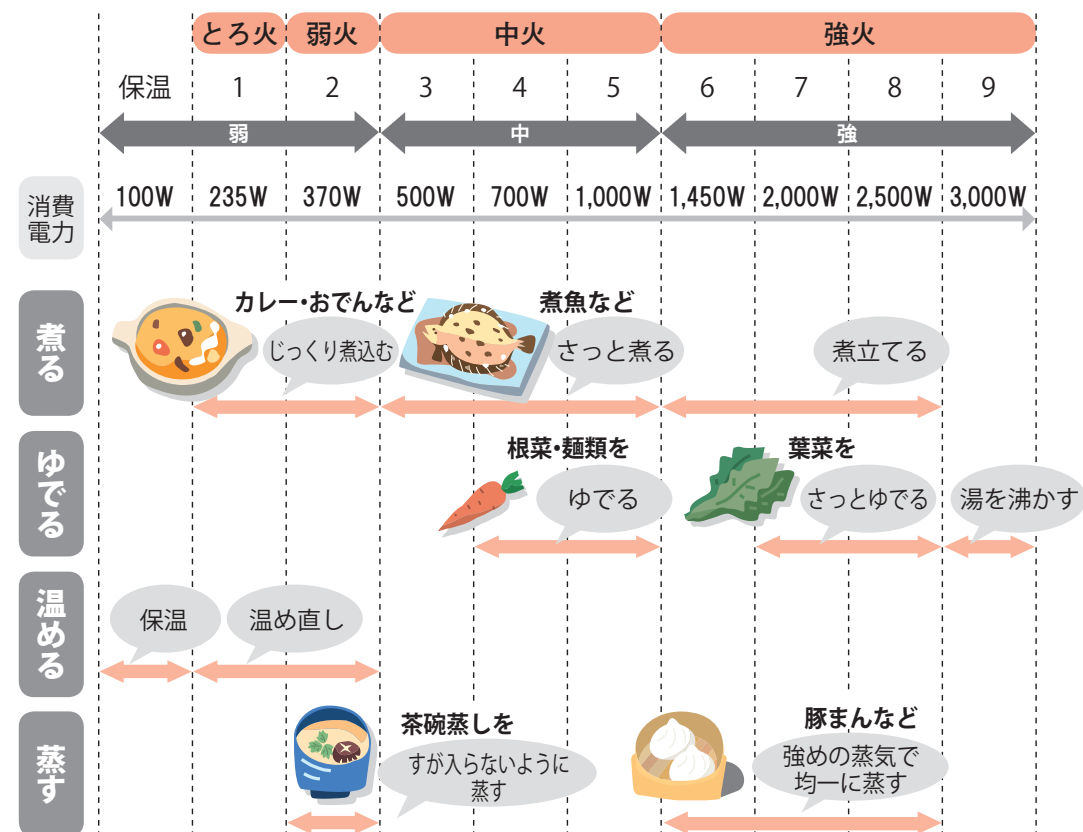
ゆでる
強火でゆでるときは吹きこぼれないように火力調節を。



温める
加熱する前にかき混ぜて！
だし汁・みそ汁・吸い物・カレーなどの汁物や煮物。

火力調節の目安

- 消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
- アルミ銅鍋は鉄などの鍋に比べ、火力「7・8」の火力感が約10～15%弱くなります。（パナソニック(株)測定方法による）



必ずお守りください



警告



●液体（汁物・煮物など）は、加熱する前にかき混ぜる
（水や調理物を加熱していると突然噴き出したり、鍋が飛び跳ねることがあり、やけど、けがのおそれ）

おでん 材料（4人分）

大根（皮をむいて2cmの輪切り）.....1/2本
ゆで卵（殻をむく）.....4個
ゆでたこの足（半分に切る）.....2本
こんにゃく（4つに切る）.....1枚
ごぼう天.....4本
ちくわ（半分に切る）.....2本
じゃがいも.....小4個
煮汁
だし汁.....1000ml
しょうゆ・みりん.....各大さじ3
酒・砂糖.....各大さじ1
塩.....少々

下準備

- 大根・こんにゃくは、さっと下ゆでする。
- ちくわ・ごぼう天は、熱湯をかけて油抜きをする。
- 鍋に煮汁と具材を入れる。

タイマーを使って火力②で、じっくり2～3時間煮込みます。

- 1 スタートする。
- 2 火力⑥で煮立たせる。
- 3 煮立ったら火力②にし、タイマーをセットし3～5時間煮込む。（ときどき具材の上下を入れ替える）



ボンゴレ 材料（4人分）

スパゲティ.....320g
あさり（殻つき）.....720g
白ワイン.....1/2カップ
オリーブ油.....大さじ6
① にんにく（みじん切り）.....2片
赤とうがらし（種を取る）.....2本
パセリ（みじん切り）.....2枝
スパゲティのゆで汁.....1/4カップ
塩.....適量

①下準備

- あさは塩水に浸して砂出しをし、殻をこすり合わせて汚れを落としておく。

②ソースを作る

- フライパンに①を入れて火力⑥で熱し、にんにくが色付き始めたら、あさり・白ワインを入れてふたをし、1～2分蒸し煮にする。あさりの口が開いたら、加熱を切っておく。

③スパゲティをゆでる

- 鍋にたっぷりの水（約3L）と塩（約30g）を入れ、左記の操作手順でゆでる。

④スパゲティにソースを絡める

- スパゲティがゆで上がった後、再びフライパンを火力⑥で熱し、スパゲティを入れる。
- パセリを加えて全体に絡め、塩で味を調える。
- 水分がなくなったら、ゆで汁を少量加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

微妙なゆで時間は、タイマーを使って。

- 1 スタートする。
- 2 火力⑨で沸騰させる。
- 3 スパゲティを入れ再び沸騰したら火力⑥にし、タイマーをセットする。（8～10分）



麺によりゆで時間を調節しましょう

調理のポイント

鍋はいつでも中央に！

光火力センサーが鍋底温度の見張り役です。



予熱は短めで充分

軽い・小さな鍋は、火力も少し弱めに。
(鍋が赤熱・変形することがあります)

油は予熱ができてから入れる

高火力で予熱するので、煙が出ることがあります。



フライ返しなどで全体を手早くいためる！

すばやく温度復帰するので鍋フリもできます。



焦げそうなときはフライパンを浮かす！

卵料理のコツ

- 焦げやすいから……慣れるまでは失敗しないように弱めの火力で！
- くっつきやすいから…充分予熱したあと、油をよくなじませて！

卵焼き

卵液を落とすと、ジュンと音がするくらいで焼く。



薄焼き卵

表を焼いたら、裏は余熱で焼く。



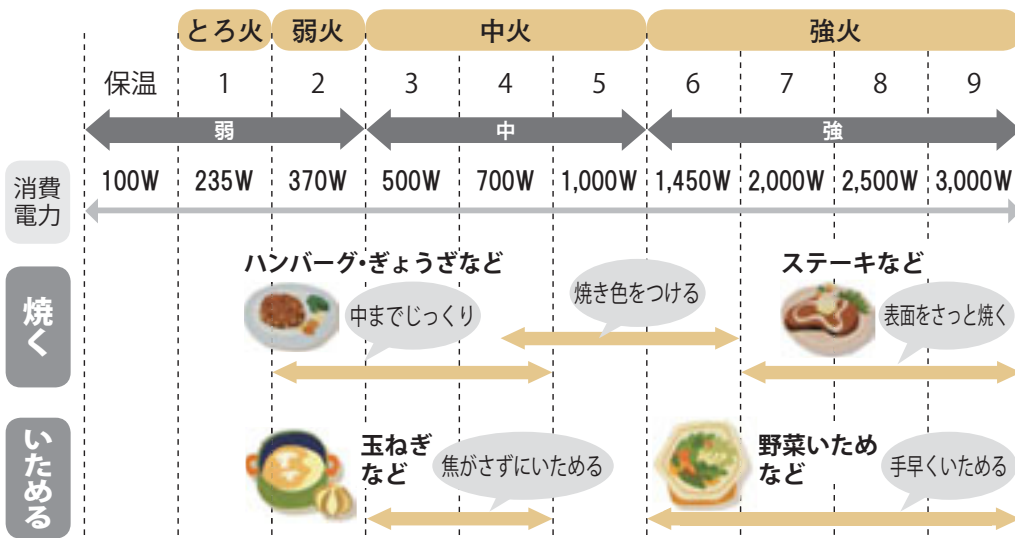
オムレツ

卵を流し込んだら、大きく手早く混ぜる。
慣れてきたら、少し強めの火力で調理。
ふんわりと仕上がります。



火力・温度調節の目安

- 消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
- アルミ・銅鍋は、鉄などの鍋に比べ、火力「7・8」の火力感が約10～15%弱くなります。(パナソニック(株)測定方法による)



必ずお守りください



警告



- そばを離れたり、加熱しすぎない
- 鍋・フライパンなどは光火力センサーが隠れるように置く(発火のおそれ)

チンジャオロース

材料 (4人分)

- 牛肉 (やや厚みのあるもの) ……200g
- ④ { 酒・しょうゆ ……各小さじ1
片栗粉・ごま油 ……各大さじ1/2
- ピーマン (細切り) ……4個
- 水煮たけのこ (細切り) ……50g
- しょうが (みじん切り) ……1片
- サラダ油 ……大さじ1
- ⑤ { しょうゆ・酒 ……各大さじ1
砂糖・オイスターソース ……各小さじ1
塩 ……少々

下準備

- 牛肉は細切りにし、④で下味を付ける。
- ⑤を混ぜ合わせる。

野菜もシャキッ! 高火力で手早く調理。

- 1 スタートし、火力 ⑤ で予熱する。
- 2 予熱ができたなら、油を入れてしょうがをいため、油に香りを付ける。
- 3 火力 ⑦ で牛肉をいため、色が変わったら野菜を加えてさらにいため、⑤を加えて全体にからませる。



ハンバーグ

材料 (4枚分)

具

- ④ { 玉ねぎ (2cm角) ……中1個
食パン (8つにちぎる) ……1/2枚
- 牛かたまり肉 (2～3cm角) ……300g
- ⑤ { 卵 ……1個
牛乳 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2
- サラダ油 ……適量
- ソース
- トマトケチャップ ……大さじ5
- ウスターソース ……大さじ3
- 添え物
- ブチトマト・粉ふきいも・さやインゲンのソテー ……適量

タネを作る

- フードプロセッサーなどで、④を粗みじんに切る。
- 肉・⑤を加え、30～50秒混ぜ合わせる。
- タネを4等分し、空気を抜いて小判型にし、中央をくぼませる。

表面はこんがり、中はジューシーに…！

- 1 スタートし、火力 ⑤ で予熱する。
- 2 予熱ができたなら、油を入れてタネを並べ、約4分焼く。
- 3 焼き色が付いたら裏返してふたをし、火力 ③ で5～6分焼く。



竹串を刺して、澄んだ肉汁が出たら出来上がり。

フライパンでもできます

のりをあぶる

中火 (4～5) で色が変わるまで数回裏返す。



するめ

食べやすい大きさに切り、中～強火 (5～8) で反ってくるまで焼く。



おもち

中火 (4～5) でふたをして焼く。



焼きおにぎり

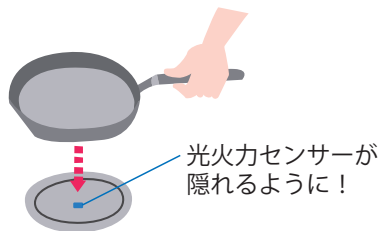
しょうゆを塗り、中火 (3～4) で2～3回裏返して焼く。



調理のポイント

「光・揚げ物温度調節機能」は
光火力センサーで油温を制御

高火力で予熱し、食材を入れても素早く温度が
復帰するので、カラッと揚げられます。



光・揚げ物温度調節機能を正しく働かせるために



鍋の種類・材質・底の形や大きさに注意！（取扱説明書P.11）

鍋によっては油温がずれる・予熱時間が長い・異常を検知して加熱できないものがあります。（特にアルミ・銅鍋は、予熱に15分程度かかるものがあります）

→ 鍋に添付の説明書もご確認ください。

→ マークの鍋をお勧めします。

鍋は光火力センサーが隠れるように置く！

鍋底・トッププレートの汚れは取る！



油量は200～800g
(0.22～0.9L)、深さ
1cm以上が基本！

熱い油・茶褐色の油・揚げ
カスが残ったまま残って
いる油は使わない。

予熱

予熱を始めた後、油を継ぎ足したり、
もう片方のIHヒーターに移動させ
ない！

予熱表示が消えるまでは、食材や
菜ばしなどを入れない！

（異常を検知して、加熱が止まること
があります）

油の飛び散りを少なくするには

油の飛び散りやすい材料は、下ごしらえする！（水分や空気が加熱されると膨張して破裂します）

切り目などを入れる

えび

尾の先を切る



ししとう

縦に切り込みを



いか

皮をむき、両面
に切り目を



うずらの卵

串などを刺す



水分をふき取る

● 魚介類・しいたけ・
ピーマンなどの野菜

ベーキングパウダーや
砂糖を入れる

● ドーナツなどの生地

揚げ過ぎると破裂するので注意！

- けんさきいか・するめいかなど
- コロッケ
- うずらのゆで卵など
- ししとう・おくらなど（中が空洞の野菜）

鍋の内側についた水滴をふいてから、油を入れる！
（油温が上がってくると飛び散ります）

必ずお守りください



警告



- そばを離れない
（発火のおそれ）



- 「メニュー」で「揚げ物」
を選んで調理する
- 200g(0.22L)以上、深さ
1cm以上の油で調理
する
- 鍋・フライパンなどは
光火力センサーが隠れ
るように置く
（油温が上がらず、発火の
おそれ）

温度調節の目安

	140	150	200	170	180	190	200
揚げる					手作りコロッケ		
				冷凍食品（コロッケなど）・天ぷら			
			フライ・串カツ・鶏のからあげ				
			ドーナツ				
	大学いも						

豚肉串揚げ

材料（4枚分）

豚ロース（トンカツ用）………4枚
玉ねぎ………1 1/2個
塩・こしょう………少々
小麦粉………適量
溶き卵………2個分（合わせて溶く）
牛乳………1/4カップ
パン粉………3カップ
添え野菜………適量
（キャベツ・きゅうり・にんじん）
付け合わせ（レモン・パセリ）…適量
揚げ油………適量

下準備

- 豚ロース肉は身と脂の間にある
筋を切り、1枚を6つに切る。
- 玉ねぎはくし切りにする。
- 串に玉ねぎ・豚肉の順に刺して
塩・こしょうし、小麦粉・溶き卵・
パン粉の順に衣を付ける。
- フライパンに揚げ油を入れる。



大きなものや、一度にたくさん揚げるには
フライパンが活躍！

- 1 「揚げ物」ボタン
でスタートする。
- 2 温度 **180** に
合わせる。
- 3 予熱表示が消えたら、串を入れて
裏返しながらかく3～4分揚げる。



バナナの プチドーナツ

材料（2人分）

バナナ………1本
グラニュー糖………大さじ2
レモン汁………小さじ1/2
① ホットケーキミックス………50g
② 卵………1/2個
牛乳………大さじ1 1/2
揚げ油………適量

下準備

- バナナは輪切りにして、グラニュー
糖・レモン汁と絡める。
- ボウルに①を入れ、泡立て器でよ
く混ぜ合わせて衣を作る。
- 鍋に揚げ油を入れる。

お弁当やおやつなど、少量を手軽に揚げるときも便利！

- 1 「揚げ物」ボタン
でスタートする。
- 2 温度 **150** に
合わせる。
- 3 予熱表示が消えたら、バナナを
衣にくぐらせて、返しながらかく3分
揚げる。（2回に分けて揚げる）



必ずお守りください

⚠ 注意



- そばを離れたり、必要以上に加熱しない
- 受け皿にアルミ箔・クッキングシート・グリル用敷石などを敷かない（発火・発煙のおそれ）



- 使用後や連続使用時は、受け皿・焼き網に残った調理物・脂分を取り除く（発火のおそれ）

自動で焼く

焼きたいメニューに合わせて、火力や時間を自動で調節！

- 下準備をキッチリと！
- 冷凍物は完全に解凍して！



生・姿焼き

- 水分の多い生魚（あじなど）の塩焼きは下でしらえを。
① 両面に塩を振り、約20分おく。
② 水洗いし、水気をふき取って振り塩をする。
- 生さんまや川魚は、焼く直前に振り塩をする。
- 姿焼きは、焦げすぎ・型くずれ防止のために尾ヒレに化粧塩を。



つけ焼き

- つけ焼きは、焦げやすいのでたれをふき取る。
- みそづけは、洗い流してふく。



切身／干物

- 切身は皮に切れ目を入れる。



- 干物は皮面を下にする。



グリル調理のポイント

焼き網へのこびりつきを防ぐには

- サラダ油を塗る。



調理物がヒーターに当たらないようにご注意ください！

- 調理物の厚みは、4cm以下にする。
- ハマグリなど、開くものは焼かない。
- もちなど上下に膨れるものは焼けたらすぐに取り出す。（ヒーターなどにくっついて固まり、扉が開かなくなる原因）

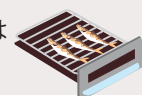
調理物を焼き網に載せるときは

- 中央に載せ、扉はゆっくり閉める。



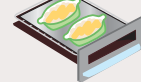
（調理物が庫内右奥のセンサーに当たると自動調理がうまくできません）

- 焦げやすい、薄い部分は手前にする。

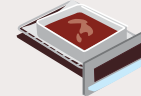


こんなときは、焼き網にアルミ箔を敷いて！

- 底がザラザラしたグラタン皿などを載せるとき（焼き網のフッ素はがれを防ぎます）



- 底がツルツルしたケーキ型などを載せるとき（容器ずれによる、焼きムラを防ぎます）



- アップルパイ・ミートローフ・ピザなどを載せるとき（調理物の底が焦げるのを防ぎます）

※アルミ箔は、焼き網からはみ出さないようご注意ください！

自動調理中は、扉を開けないで！（途中で開けると、うまくできません）

手動で焼く

自動で焼けないものや、お好みの焼け具合にしたいときに！



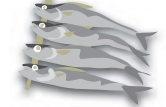
焦げやすいもの

- みりん干しなど



焼けにくい干物

- 丸干しなど



反りやすいもの

- あなごは、串を刺す。
- いかには、切れ目を。



とり肉

- 皮付きもも肉は皮に穴を開け、皮面を上にして。



焼きなす

- 破裂を防ぐため、表面に穴を開ける。



その他、自動で焼けないもの

- さざえなどの貝

温度設定で焼く

温度と時間を選んで調理。オープン感覚で使えます！

- 140～280℃の幅広い温度で、お菓子作りも。



ブラウニー（ケーキ）などのお菓子作り



ピザ



焼きいも

こんなときは

受け皿に水を入れる/入れないの使い分けは












- 調理のできばえや時間は同じですので、お好みで使い分けてください。
・水を入れる：受け皿の汚れが取れやすい
・水を入れない：水を入れる手間や、水をこぼす心配がない

自動メニューをまちがえてスタートしたときは

- 30秒以内なら、グリルを切って、自動でやり直せます。
- 30秒以上たっていたら、手動で火力調節して焼いてください。

火力調節の目安

- 焼け具合や時間は、調理物の種類・大きさ・数・鮮度や、季節などにより異なります。
- 手動は、焼け具合を見ながら焼いてください。

		弱	中	強
自動	生・姿焼き	 小あじ 1〜6尾 16〜20分 はたはた (小さめ、脂ののっているもの)	 さんま 1〜4尾 16〜20分 あじ・いわし・真だいいいさき ◀ 生 魚 ▶	 たい(400g以上) 1尾 20〜23分 あじ(250g以上)・ひらあじ・甘だ (大きめ、水分の多いもの)
	切身/干物	 さんまの開き 1〜2枚 10〜13分 ししゃも (小さめ、薄め、よく乾燥したもの)	 塩さば・甘塩ざけ 1〜4切 10〜13分 一塩ものの切り身 開きあじ・ほっけ かれい一夜干し 1〜2枚 11〜14分 ▶ 干 物 ◀	 生さば・生ざけ 1〜4切 10〜16分 生の切り身
	つけ焼き	 手作りの みりんづけ 1〜4切 10〜15分 (小さめ、つけ時間の長いもの)	 ぶりのつけ焼き さわら・たいのみそづけ しょうゆづけ 1〜4切 11〜13分 ▶ つけ焼き ◀	
手動		弱 950W相当※ (950W相当)	中 1,120W相当※ (1,460W相当)	強 1,290W相当※ (1,740W相当)
	手動グリル	いわしのみりん干し  8枚 4〜6分 みりん干し ※焦げやすいので注意 市販のみりんづけ		うるめいわし  8〜10尾 6〜8分 丸干し・いか・貝など さざえのつぼ焼き  6個 10〜12分 いかの姿焼き  2はい 8〜10分
		鶏 肉 ももつけ焼き  1〜2枚 18〜22分	な す もも塩焼き  1〜2枚 17〜20分 手羽先・手羽元	な す 焼きなす(直径4cm)  3本 18〜20分

※手動の消費電力:上段は水無し、()は水有り。

ぶりのつけ焼き

材料(4人分)

ぶりの切り身4切
 たれ(混ぜ合わせる)
 しょうゆ大さじ4
 みりん大さじ3
 酒大さじ2
 砂糖大さじ2

下準備

- ぶりの切り身をたれにつける。(約30分)
- たれをふき取ってから、焼き網に載せる。

自動では、火力も時間もおまかせでジューシーに焼き上げ！

- 1 つけ焼き を選ぶ。
 - 2 火力 [中] のままで、スタートする。
- 途中で扉を開けないで！
- ブザーが鳴って切れると焼き上がり。
- 焼き足りないときは、手動で追い焼きを！



手動では、焼きすぎないよう様子を見ながら！

- 1 手動グリル をスタートする。
 - 2 火力 [強] のままでタイマーをセットする。(約8〜10分)
- ブザーが鳴って切れると焼き上がり。



種類によっては焦げやすいので注意！

いかの姿焼き

材料


生いか2はい
 たれ(混ぜ合わせる)
 しょうゆ大さじ4
 みりん大さじ4
 砂糖大さじ1

下準備

- 生いかは内臓を取り除き、両面に切り目を入れる。
- たれにつける。(約30分)
- たれを切り、焼き網に載せる。

温度調節の目安

●焼け具合は、調理物の種類・大きさ・数などにより異なります。

温度設定	メニュー例	温度	焼き時間	ポイント
	ラスク （フランスパン薄切り）8枚	140	10分 10～15分	・何もつけずに約10分焼き、溶かしバターを塗ってグラニュー糖を振りかけ、さらに10～15分焼く。
	ブラウニー（ケーキ） （18×18cmの焼き型）1皿	160	20～25分	・作り方（P.13）
	ホイルケーキ （5×13cm）6個		25～30分	・作り方（P.13）
	フライ温め （コロッケ）6個 	180	6～8分	
	卵のココット （直径8cmの陶器製ココット）4個 		12～15分	
	ミートローフ （約350g：10×18×3cm） 	200	25～30分	・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く。
	帆立て貝のグラタン （開いた殻を皿に）4個 	220	10～15分	・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く。
	スペアリブのつけ焼き （約10cm）4本		20～25分	
	えびのオープン焼き （15～16cm）8尾	240	10～12分	
	焼き豚 （約300g：厚さ3cm以下）		25～30分	
	ピーマンの肉詰め 8個 	260	12～15分	・作り方（P.13）
	ピザ（冷蔵） （直径20cm以下）1枚		5～8分	・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く。
	焼きいも （厚み4cm以下）3本 	280	20～30分	
	焼きおにぎり （約120g）4個 		10～15分	

ブラウニー

材料（18cm×18cmの焼き型）
1皿分

無塩バター（室温に戻す）……… 100g
三温糖 …………… 100g
卵（室温に戻して溶く）……… 2個
ブランデー …………… 大さじ1 1/2
① { 薄力粉 …………… 100g
純ココア …………… 50g
（合わせてふるう）
くるみ（刻む） …………… 60g

準備

①生地を作る

- バターをハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜ、三温糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 卵を少しずつ加えて混ぜ、ブランデーを加えて混ぜる。
- ①を加えて、へらでさっくり混ぜ、くるみを加える。

②グリルに容器を入れる

- 型にクッキングシートを敷き①の生地を流し入れる。
- アルミ箔を敷いた焼き網に載せる。



オーブンの感覚で…ケーキ作りも楽しめます！

1 温度設定を選ぶ。 2 温度 160 に合わせ、スタートする。 3 タイマーをセットする。（20～25分） ブザーが鳴って切れると出来上がり。

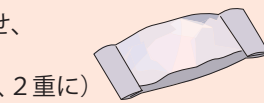


ホイルケーキ

材料（5×13cm 6個分）

卵（Mサイズ）……… 2個
① { 薄力粉 …………… 100g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
（合わせてふるう）
無塩バター（室温に戻す） …… 90g
砂糖 …………… 70g
バニラエッセンス …………… 少々
レーズン …………… 60g
※アルミ箔（15×25cm 6枚）にバターを塗る

- ①ボウルにバターを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を数回に分けて加えてさらに混ぜる。
- ②①に溶いた卵とバニラエッセンスを加えてよくかき混ぜる。
混ぜたらレーズンを加え、①を加えてザックリ混ぜる。
- ③アルミ箔に②を6等分して載せ、5×13cmの大きさに包む。
（アルミ箔が破れやすい場合は、2重に）
- ④③を焼き網に並べ、温度 160 で約30分焼く。

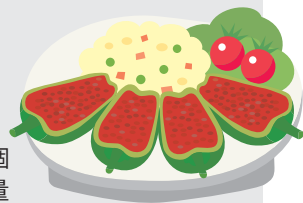


ピーマンの肉詰め

材料（8個分）

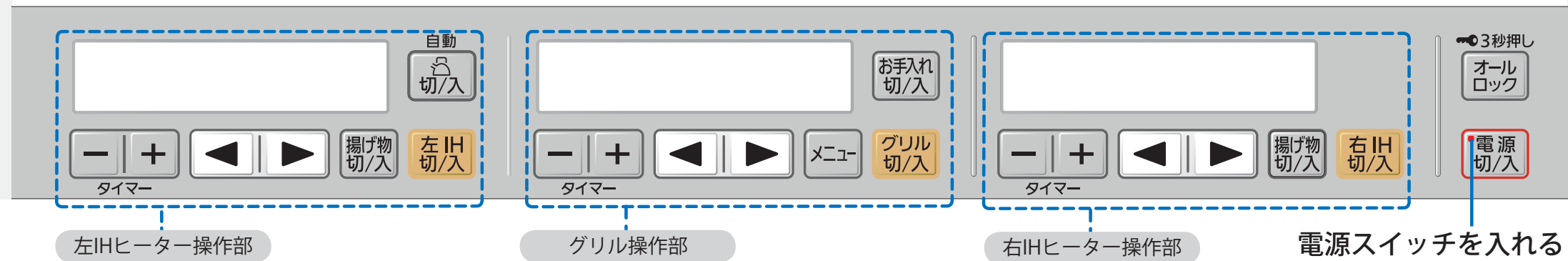
ピーマン（約半分に切り、へた、わた、種を取る）……… 4個
小麦粉 …………… 適量
玉ねぎ（みじん切りにし、いためて冷ます） …………… 1/2個
① { 合い挽き肉 …………… 250g
パン粉 …………… 大さじ1
卵（溶く） …………… 1個
塩 …………… 小さじ1
こしょう・ナツメグ …… 各少々
② { トマトケチャップ …… 大さじ3
ウスターソース …… 大さじ1/2
（混ぜ合わせる）

- ①玉ねぎと①をよく混ぜ、8等分して内側に小麦粉をまぶしたピーマンに詰める。
- ②焼き網に並べ、温度 260 で12～15分焼く。
仕上げに②のソースをかける。



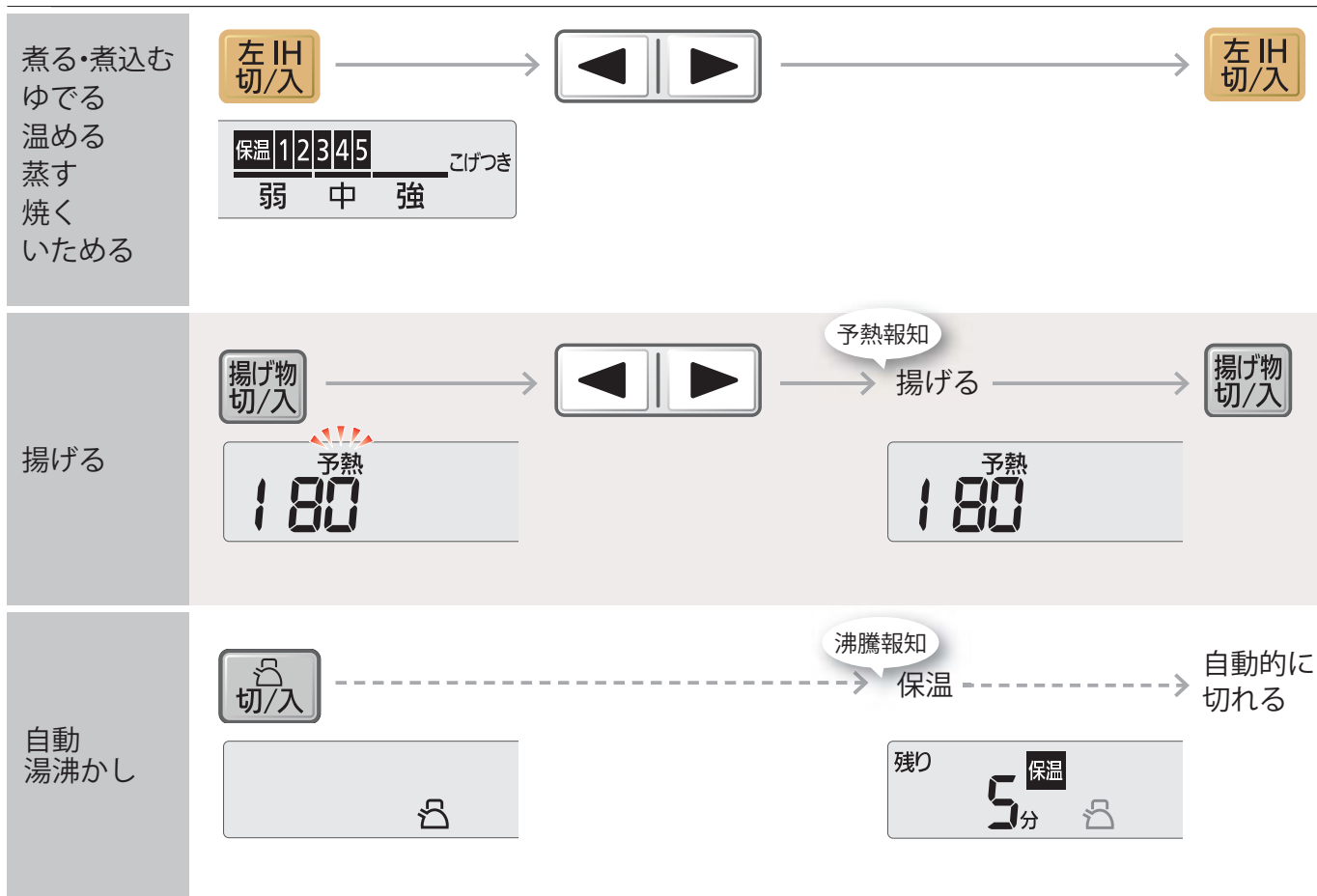
基本的な ボタン操作

詳しい操作は取扱説明書
をご覧ください。



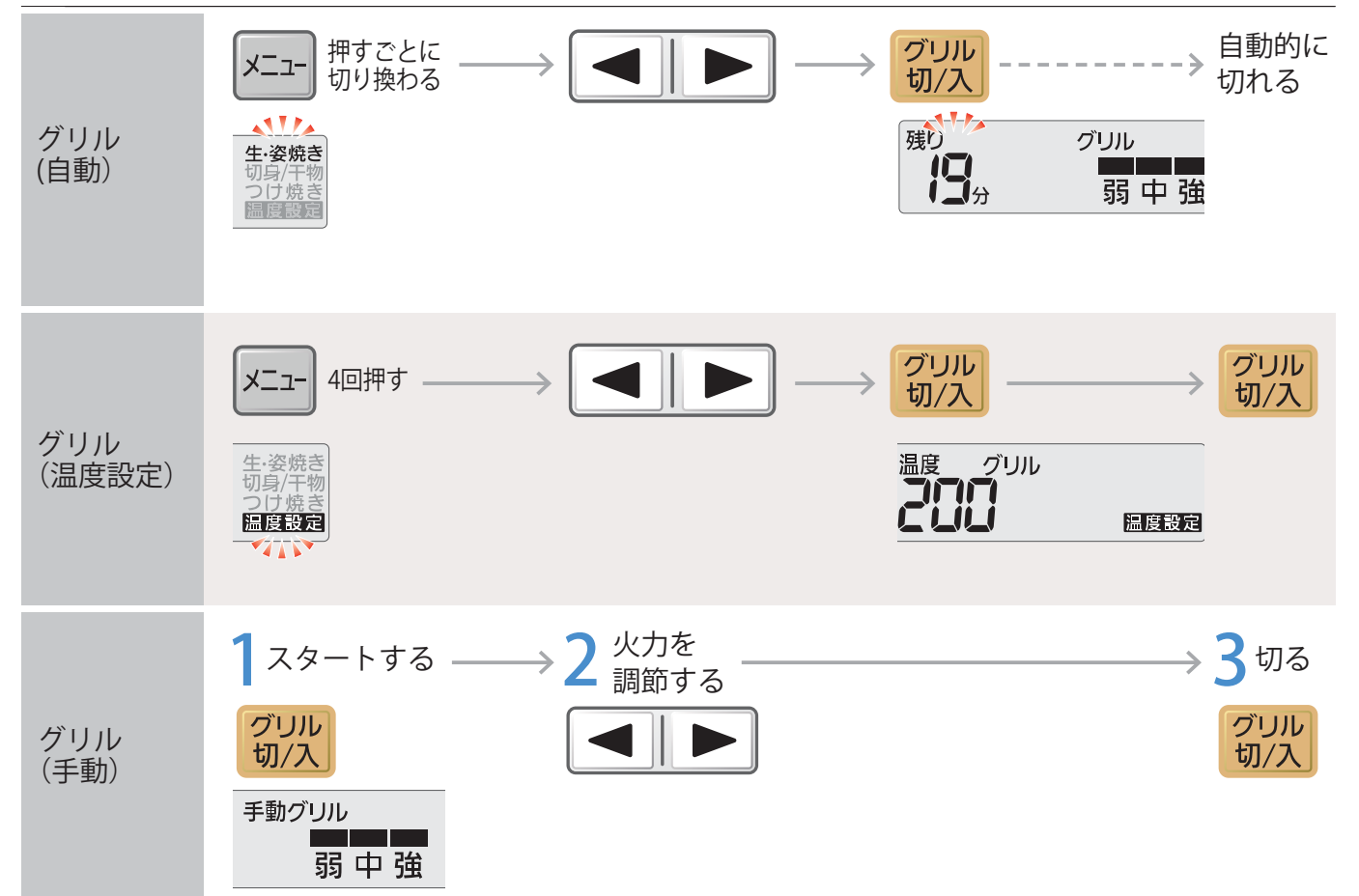
左右IHヒーター操作部で

- 1 スタートする
- 2 火力や温度を調節する
- 3 切る



グリル操作部で

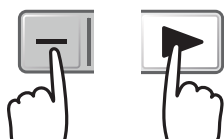
- 1 メニューを選ぶ
選んだメニューが点滅
- 2 火力や温度を調節する
- 3 スタートする
- 4 切る



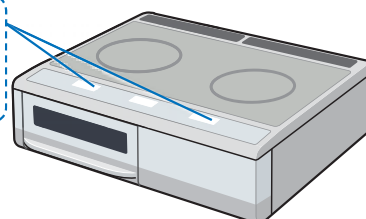
「こげつきお知らせ」(取扱説明書 P.13)を解除するには

- 左右IHヒーターのどちらの操作部でも解除できます。

- 1 電源スイッチを入れ
約1秒間、同時に押す



「ピッ」と鳴って
こげつき表示が
瞬時点灯します



- 2 左IH切/入 を押しこげつきが表示しないことを確認する



IH クッキングガイド



IHのレシピ集や詳しい情報が
見られます。
<http://sumai.panasonic.jp/ihcook/>

